

کد سند: EdPa-5/A

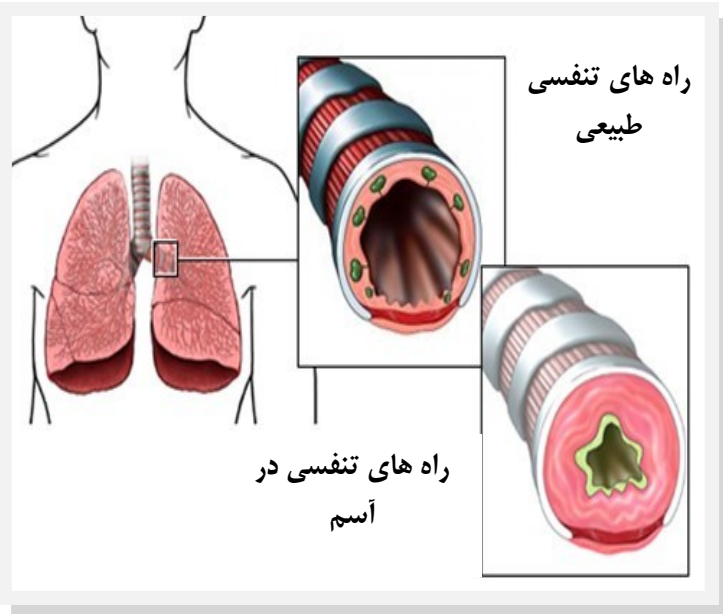
تاریخ تدوین: ۱۴۰۷/۰۸/۲۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۸/۲۰



آموزش به بیمار

آسم در بزرگسالان



بیمارستان خیره امام سجاد (ع)

واحد آموزش به بیمار

به علائم هشدار دهنده زیر توجه نمایید و در صورت بروز
به مرکز درمانی مراجعه نمایید :

- ۱- بدتر شدن پیش رونده سرفه، خس خس سینه، تنگی نفس، و یا احساس فشردگی قفسه سینه
- ۲- هر گونه سختی در نفس کشیدن در حین راه رفتن و صحبت کردن
- ۳- نیاز به استفاده زیاد از داروی گشاد کننده راه هوایی (سالبوتامول) در روز یا شب .

هیچگاه داروی مصرفی را با نظر خودتان افزایش یا کاهش ندهید .



منبع : www.uptodate.com/2020

آدرس : مشهد، بلوار شهید آوینی (گلشهر) ، شهید آوینی

۳۳، بیمارستان امام سجاد (ع)

تلفن: ۰۵۱۳ ۲۵۹۰۱۳۳ بخش اورژانس داخلی ۱۰۷

سایت بیمارستان:

<http://sajjadhospital.com/>

لینک آموزش / آموزش به بیمار

۱۰- کلیه ملحفه ها را هفته ای یکبار در آب گرم بشویید .

۱۱- در صورت امکان از قالی به عنوان کف پوش استفاده نکنید .

۱۲- در فصول گرده افشانی پنجره را ببندید .

۱۳- در صورت امکان از دستگاه تهویه استفاده کنید .

۱۴- در زمان آلودگی هوا ، از بیرون ماندن زیاد و خصوصاً ورزش در بیرون از منزل اجتناب کنید.

۱۵- وزن خود را در محدوده نرمال نگهدارید.

میزان فعالیت :

انجام ورزشهای منظم و سبک و اجتناب از خستگی و استفاده از داروها قبل از ورزش و فیزیوتراپی تنفسی.

تغذیه:

◆ روزانه جهت نرم و رقیق و خارج شدن راحت ترشحات مایعات بیشتری مصرف نماید .

◆ غذاهایی که برای شما حساسیت زامی باشند را حذف کنید. و از خوردن میوه های حساسیت زامانند، خربزه، انگورو گوشت های فراوری شده مانند سوسیس و کالباس اجتناب نمایید.

مطالب پیش روی شما محتوی نکات آموزشی برای مراقبت از بیماران می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید .



آسم چیست ؟

آسم نوعی بیماری تنفسی است که همراه با تنگ شدن راه های هوایی است . عوامل ژنتیکی ، بعضی مواد حساسیت زا ، هیجانات عاطفی ، انجام بعضی از فعالیت های ورزشی ، استعمال دخانیات و تغییر حرارت محیط در بروز آسم موثر می باشد. لذا لازم است فرد مبتلا کلیه مواردی را که به آنها حساسیت دارد شناخته و از آنها دوری نماید .

علائم :

- ۱- در بعضی از بیماران سرفه تنها علامت است .
- ۲- حمله آسم بطور حاد با سرفه و احساس سنگینی و سفتی در قفسه سینه شروع می شود .
- ۳- خس خس سینه شنیده می شود.
- ۴- اندام ها سرد شده و خستگی عضلات تنفسی به وجود می آید.

روش های درمانی :

- ۱- استفاده از داروهای گشاد کننده راه های هوایی به صورت قرص ، آمپول ، اسپری .۲- استفاده از دستگاه بخور و اکسیژن

اقدامات لازم هنگام حمله آسم:

- ۱- حفظ آرامش ۲- ترک محل یا عامل بوجود آورنده حمله
- ۳- مصرف داروهای تجویز شده وانجام تمرینات تنفسی ۴- تسکین اعصاب و تماشای تلویزیون و شنیدن موسیقی

عوامل محرک در آسم



حیوانات خانگی

ورزش

گرده گلها

استرس

حشرات در منزل

عصبانیت

هوای سرد

آلودگی هوا

دود سیگار

گرد و خاک

نکات مورد توجه :

- ۱- رعایت اصول صحیح مصرف دارو طبق دستور پزشک از نظر زمان مصرف و مقدار دارو .
- ۲- سیگار نکشید و توصیه کنید دیگران هم در منزل سیگار نکشند .
- ۳- از بوهای تند مثل بوی رنگ و اسپری مو، عطر و ادکلن، سفید کننده ها، جوهر نمک اجتناب نمایید.
- ۴- از قرار گرفتن در مکان های سر بسته و شلوغ خودداری شود .
- ۵- از قرار گرفتن در هوای خیلی سرد یا خیلی گرم پرهیز شود .
- ۶- از هیجانات عاطفی و انجام فعالیت های شدید ورزشی خودداری گردد .
- ۷- حیوانات دست آموز در خانه نگاه ندارید.
- ۸- از بالش یا تشک های پر ، پشم ، کرک استفاده نکنید .
- ۹- رطوبت خانه و محیط های دربسته را کاهش داده.